

CIASTO OWSIANE ZE ŚLIWKAMI

Liczba porcji	Czas	Liczba kalorii	Białko	Węglowodany	Tłuszcze
8 os.	50	287 kcal	8,5	46	8,6

Jeżeli nie masz nietolerancji na gluten, ciasto można przygotować także z maki żytniej. Nadziane zarówno śliwkami, jak i dobrej jakości jabłkami smakuje pysznie !

SKŁADNIKI

na ciasto

- 100g mąka owsiana, bezglutenowa
- 70g mąka jaglana
- 60g płatki owsiane, bezglutenowe
- 2 łyżki olej kokosowy, roztopiony
- 2 szt. jajka
- 1 łyżeczka proszek do pieczenia
- 2 łyżki masło orzechowe
- 2 łyżki syrop kokosowy/miód

na nadzienie

- 1kg śliwki węgierki
- 1 łyżeczka olej kokosowy/masło klarowane
- 2 łyżki erytrytol
- 1 łyżeczka cynamon cejloński
- 1 łyżeczka skrobia ziemniaczana

na kruszonkę

- 60g płatki owsiane, bezglutenowe
- 30g mąka jaglana
- 1 łyżka olej kokosowy, roztopiony
- 1 łyżka syrop kokosowy/miód

PRZYGOTOWANIE

1. Wszystkie składniki na ciasto wymieszać, wyrobić. Gotowe przełożyć do tortownicy o średnicy 24-25cm wyłożonej papierem do pieczenia. Zapiec przez 10min w temp. 170 stopni.
2. Przygotować nadzienie śliwkowe. Śliwki umyć, wydrążyć pestki i przekroić na ćwiartki. Na patelni rozgrzać olej kokosowy, dodać erytrytol i cynamon, podgrzewać, aż erytrytol się rozpuści. Do patelni dodać śliwki i smażyć aż zmiękną i puszczą sok. Skropić ziemniaczaną zalać 1 łyżeczką wody i wymieszać, a następnie dodać do gorących śliwek i wszystko razem jeszcze chwilę poddusić.

3. Przygotować kruszonkę. Wszystkie składniki na kruszonkę umieścić w misce, wymieszać i rozkruszyć między palcami.
4. Na podpieczony wcześniej spód dodać duszone śliwki, na wierzch wysypać kruszonkę.
5. Piec całość w temp. 170 stopni przez około 30min.